

相原地域包括支援センターからのお知らせ

地域介護予防教室 デュークスウォーキング体験講座

独特なウォーキング方法で有名な、デュークスウォーキングを体験できます。いつまでも若々しく、美しく歩けるコツをぜひ習得してみましょう！

参加
無料

日時：令和7年 6月 3日（火） 10時00分～12時00分
場所：二本松公園（二本松4-16）
※雨天時は6月17日（火）へ延期です。
講師：さかき 晴人先生
持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装
対象：相原公民館区に在住の方
定員：25名（申し込み先着順）



認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症のある方やその家族を温かく見守る応援者になりませんか？

参加
無料

日時：令和7年 6月30日（月） 10時00分～11時30分
場所：相原地域包括支援センター 交流スペース
講師：相原地域包括支援センター 職員
内容：認知症の症状とは、認知症の人と接するときの心構えなど
定員：10名（申し込み先着順）



ご近所体操さくら公園

ご近所で集まってラジオ体操などの軽体操をします。こちらは保険未加入となります。

はじまりました！

参加
無料

日時：毎月第2、第4月曜日 10:00～ ※雨天、祝日はお休み
場所：二本松さくら公園（二本松3-17）
持ち物：動きやすい服装、飲み物



相原KIZUNAパーキング ご協力者募集中です

医療・介護従事者が駐車場のないお宅への訪問時などに日中空いている駐車場を無料でお貸し頂ける個人宅、施設、商店などを募集しております。時間は1時間程度、曜日限定でも構いません。「使用時間帯」「事業所連絡先」を表示の上、駐車させていただきます。

紙面についての申し込み・問い合わせは相原地域包括支援センターまで
TEL042-703-5088 月～土（日・祝休み）8:30～17:30

相原地域包括支援センター通信「JOYふるあいはら」 令和7年6月号

JOY じょいふる あいはら 6月・7月

相原地域包括支援センター
相模原市緑区二本松3-4-7
電話：042-703-5088 FAX：042-703-5089

偶数月発行 Vol.67



aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

注意 熱中症に気をつけましょう

熱中症は、夏の強い日差しの下で激しい運動や作業をするときだけでなく、身体が暑さに慣れていないこれからの時期にも起こります。また、熱中症の約5割は屋内で起こっています。屋内だから大丈夫と油断しないようにしましょう。熱中症にならないように心掛け、元気に過ごしましょう。

熱中症対策のポイント

- ①こまめに水分補給を行う
- ②適切な休息をとる
- ③部屋の風通しを良くする
- ④エアコン、扇風機を上手に活用する
- ⑤暑い時は無理せず、外出を控える
- ⑥涼しい服装、外出時は日傘、帽子を着用する
- ⑦1日3食、食事をしっかり摂る



地域ケア会議地域づくり部会からのお知らせ 移動販売好評です！

日時 毎週水曜日 14:20～14:40の間
※祝日・小雨決行（20分程度）
場所 相原当麻田自治会館前

【お問合せ】

相原地区地域ケア会議地域づくり部会 事務局
相原地域包括支援センター ☎042-703-5088
相模原市社会福祉協議会 緑区事務所 ☎042-775-8601

※お買い物出張料として、1品あたり10円（税別）がかかります。

6月 今月の予定 7月

日	曜	行事	開始時間
1	日	福祉カーニバル <small>サンエールさがみはら</small>	11時～
2	月	ジョイフル歌唱会（会員制） ご近所体操ななかまど	11時～
3	火	ご近所体操シオン デュークスウォーキング体験講座	10時～ 10時～
4	水	ご近所体操はっぴー	10時～
5	木	ご近所体操二本松	10時～
6	金	ご近所体操上松並	10時～
7	土	いきいき百歳体操	10時～ 13時～
8	日		
9	月	ご近所体操さくら あいあいサロン（会員制）	10時～ 14時～
10	火	ご近所体操田通	9時～
11	水	ご近所太極拳	10時～
12	木	木曜会（会員制） かまどカフェ	10時～ 11時半～
13	金	ご近所体操元木	10時～
14	土	いきいき百歳体操	10時～ 13時～
15	日		
16	月		
17	火	ご近所体操シオン	10時～
18	水	ご近所体操はっぴー	10時～
19	木	ご近所体操二本松	10時～
20	金	ご近所体操上松並	10時～
21	土	いきいき百歳体操	10時～ 13時～
22	日		
23	月	ご近所体操さくら あいあいサロン（会員制）	10時～ 14時～
24	火	ご近所体操田通	9時～
25	水	あいはいいきいき教室③	10時～
26	木	じょいふるオレンジカフェ （認知症カフェ）	10時～
27	金	ご近所体操元木	10時～
28	土	いきいき百歳体操	10時～ 13時～
29	日		
30	月	認知症サポーター養成講座	10時～

日	曜	行事	開始時間
1	火	ご近所体操シオン	10時～
2	水	ご近所体操はっぴー	10時～
3	木	ご近所体操二本松	9時～
4	金	ご近所体操上松並	10時～
5	土	いきいき百歳体操	10時～ 13時～
6	日		
7	月	ジョイフル歌唱会（会員制） ご近所体操ななかまど	13時半～ 14時～
8	火	ご近所体操田通	9時～
9	水	ご近所太極拳	9時～
10	木	木曜会（会員制） かまどカフェ	10時～ 11時半～
11	金	ご近所体操元木	10時～
12	土	いきいき百歳体操	10時～ 13時～
13	日		
14	月	ご近所体操さくら あいあいサロン（会員制）	10時～ 14時～
15	火	ご近所体操シオン	10時～
16	水	ご近所体操はっぴー	10時～
17	木	ご近所体操二本松	9時～
18	金	ご近所体操上松並	10時～
19	土	いきいき百歳体操	10時～ 13時～
20	日		
21	月		
22	火	ご近所体操田通	9時～
23	水		
24	木	じょいふるオレンジカフェ （認知症カフェ）	10時～
25	金	ご近所体操元木	10時～
26	土	いきいき百歳体操	10時～ 13時～
27	日		
28	月	ご近所体操さくら あいあいサロン（会員制）	10時～ 14時～
29	火		
30	水		
31	木		

ご近所体操で楽しく体を動かしましょう！



自由参加のため保険未加入となりますので、転倒によるケガ等は各自自己責任となります。
雨天・荒天中止です。お気軽にご参加ください。脱水防止のため飲み物をお持ちください。

ご近所体操ななかまど

ななかまど駐車場（二本松3-8-15）

日時：毎月第1月曜 14：00～



ご近所体操そよ風

あいほらグループホームそよ風（相原4-24-8）

日時：毎月第4月曜 10：30～

休止中

ご近所体操シオン 相原児童遊園（二本松4-8）

日時：毎月第1・第3火曜 10：00～

ご近所体操 田通公園（相原3-13）

日時：毎月第2・第4火曜 9：00～

ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園（二本松1-28）

日時：毎月第1・第3水曜 10：00～

ご近所体操 上松並公園（二本松2-31）

日時：毎月第1・第3金曜 10：00～

ご近所体操 二本松公園（二本松4-16）

日時：毎月第1・第3木曜 10：00～

7月、8月は9：00～

ご近所太極拳 相原八幡宮横（相原6-5）

日時：毎月第2水曜 10：00～11：00

7月、8月、9月は9：00～

ご近所体操 元木公園（橋本8-21）

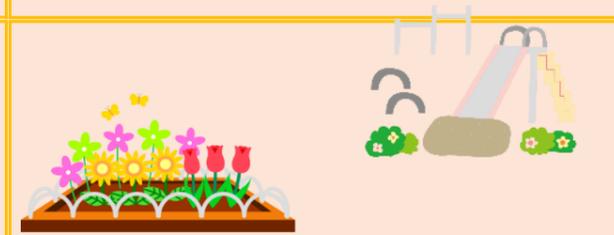
日時：毎月第2・第4金曜 10：00～

ご近所体操さくら公園（二本松3-17）

日時：毎月第2・第4月曜 10：00～

【百歳体操】

相原病院、相原地域包括支援センター、当麻田自治会館、相原公民館などで実施しています。申込制のため詳しくはお問い合わせください。



出前講座やります！

- ☆介護保険制度について
- ☆相模原市在宅福祉サービスについて
- ☆介護予防について
（体操、脳トレ、レクリエーションなど…）
- ☆認知症サポーター養成講座
- ☆その他相談に応じます！

ボランティアさん募集中！

買い物に行けない高齢者の方の代行をしたり、一緒に散歩をしたり、認知症の方の見守り声掛け訪問をしてくれるボランティアさんを募集しています。詳細は、相原地域包括支援センターにお問い合わせください。

発行：相原地域包括支援センター 住所：相模原市緑区二本松3-4-7
月～土（日・祝休み）8：30～17：30
電話：042-703-5088 FAX：042-703-5089